

令和8年8月 メニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	土	汁なし担々麺	ミニチャーハン	フルーツヨーグルト	－	スープ/チンゲン菜・たまご	830/34.5/28.5/117.0/4.3
2	日	お休み					
3	月	ごはん	エビフライ/タルタルソース	ナポリタン	ブロッコリーとポテトのバジル和え	スープ/えのき・人参・ねぎ	718/26.5/23.8/108.8/2.0
4	火	ごはん	鶏肉の竜田揚げ	マカロニサラダ/ツナ・玉ねぎ・人参・きゅうり	茄子の揚げびたし	みそ汁/豆腐・ほうれん草	740/31.3/25.2/102.6/3.4
5	水	冷しゃぶうどん		ミニ天丼（かき揚げ・なす・ちくわ）	－	－	699/23.5/21.8/108.0/3.4
6	木	ごはん	カレイの甘酢あんかけ	もやしとチンゲン菜のナムル	煮物/人参・大根・厚揚げ	みそ汁/小松菜・花麴	651/29.0/15.7/101.9/4.0
7	金	ごはん	よだれ鶏	春雨サラダ	ピーマンとちくわのきんぴら	スープ/ブロッコリー・玉ねぎ	640/29.3/20.1/88.6/3.2
8	土	タコライス		豆腐チャンプルー	パイナップル	スープ/小松菜・人参・たまご	722/36.1/28.6/88.3/3.6
9	日	お休み					
10	月	トマトキーマカレー		グリーンサラダ	杏仁豆腐	－	628/22.7/22.0/94.0/1.9
11	火	山の日					
12	水	ごはん	とんかつ/おろしポン酢	厚揚げの煮物	漬け物	みそ汁/オクラ・豆腐	650/28.1/22.0/90.3/3.9
13	木	お盆休み					
14	金	お盆休み					
15	土	お盆休み					
16	日	お盆休み					
17	月	ごはん	鮭の塩焼き	ブロッコリーのマヨネーズ和え	さつまいもの甘煮	みそ汁/ほうれん草・えのき・油揚げ	602/28.8/15.1/95.1/3.7
18	火	ごはん	チキンソテー/レモンソース	ポテトサラダ	きのこソテー	みそ汁/玉ねぎ・わかめ	644/38.7/21.6/81.6/2.5
19	水	ソース焼きそば	唐揚げ	フライドポテト	枝豆	豚汁/大根・人参・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	733/30.6/30.7/92.4/5.0
20	木	塩焼きそば	フランクフルト	たこ焼き	じゃがバター	ミネストローネ	708/27.5/27.6/95.9/3.5
21	金	ごはん	油淋鶏	トマトとたまごの中華炒め	鶏肉ときゅうりのサラダ	スープ/春雨・人参・きくらげ・チンゲン菜	743/33.9/27.5/94.1/2.4
22	土	ジャージャー麺		揚げ餃子	みかん	スープ/ニラ・たまご	640/24.2/23.3/94.1/2.7
23	日	お休み					
24	月	ごはん	鯖の照り焼き	筑前煮	オクラとえのきの和え物	みそ汁/豆腐・わかめ・ねぎ	643/32.9/21.7/87.9/3.6
25	火	ごはん	豚肉と夏野菜の黒酢豚	わかめと豆腐のサラダ	鶏肉とザーサイの中華和え	スープ/もやし・きくらげ・たまご	614/24.4/21.6/85.2/3.5
26	水	フィッシュバーガー		キッシュ	枝豆とコーンのサラダ	スープ/キャベツ・にんじん・ウインナー・ブロッコリー	601/24.5/23.3/79.7/3.8
27	木	ごはん	タラのレモンペッパー焼き	キャベツと人参のコールスロー	かぼちゃのそぼろあんかけ	みそ汁/なす・油揚げ	631/27.7/20.6/91.1/3.6
28	金	なすとベーコンのトマトパスタ		ホットドッグ	－	コーンスープ	721/24.0/24.5/110.3/5.5
29	土	ハヤシライス		スクランブルエッグ	グリーンサラダ	－	612/24.5/21.7/85.7/2.1
30	日	お休み					
31	月	冷やし中華		春巻き	ごま団子	－	667/21.9/20.0/104.0/3.6

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→**1食400円** 放課後デイサービス利用者様→**1食450円**

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。